

Hablemos Acerca De...

Una mejor recuperación con MAPAS

MAPAS es una fórmula simple que puede ayudar a su niño a tener una mejor recuperación después de una cirugía. MAPAS significa **M**edicamentos, **A**ctividad, **P**recaución con la herida, **A**limentación y **S**íntomas.



Medicamentos

Los medicamentos actúan para mejorar la salud de su niño.

Los medicamentos pueden incluir pastillas recetadas, inyecciones (vacunas), parches, inhaladores, suplementos vitamínicos y medicamentos sin receta (como Tylenol o jarabe para la tos). Si su niño toma medicamentos regularmente antes de la cirugía, debería poder comenzar a tomarlos de nuevo al regresar a casa o cuando el médico diga que es seguro hacerlo. Asegúrese de informar al médico de su niño acerca de todos los medicamentos que su niño toma actualmente. Algunos medicamentos pueden aumentar la somnolencia y otros síntomas cuando se combinan.

Control del dolor

Es posible que después de la cirugía a su niño se le recete un medicamento opioide (narcótico) para ayudar a controlar el dolor. La meta del control del dolor no es quitar el dolor por completo sino reducirlo lo suficiente como para que el cuerpo y la mente puedan enfocarse en sanar. El control del dolor ayudará a su niño a:

- **Desplazarse con más facilidad.** Esto ayudará a su niño a recuperar su fuerza más rápido.
- **Tener menos complicaciones.** A medida que su niño pueda hacer más ejercicios de terapia, sus posibilidades de tener complicaciones disminuirán.

Los opioides son medicamentos potentes y pueden ser dañinos para su niño si no se usan exactamente como lo indicó el médico. La receta solo se hará por la cantidad que generalmente se necesita para recuperarse del tipo de cirugía que su niño ha tenido.

Puede que las pastillas anticonceptivas y los implantes no funcionen bien después de la cirugía. Esto se debe a la manera en que se mezclan con la anestesia (medicamentos para el dolor) que se usa durante la cirugía. Para evitar el embarazo, lo ideal es usar un método anticonceptivo de respaldo por 7 días después de la cirugía.

Para mantener a su niño a salvo cuando este recibe opioides:

- Dele los opioides exactamente como se los recetaron. Si no está seguro acerca de qué debe darle a su niño y cuánta cantidad, llame al consultorio del médico.
- Siempre adminístrelos junto con los alimentos.
- Procure que su niño tenga mucho cuidado al caminar, usar muletas o subir escaleras. Los medicamentos para el dolor pueden producirle a su niño mareos o somnolencia.
- Nunca comparta los medicamentos opioides de su niño con ninguna otra persona, aun si esta tiene dolor. Los opioides actúan en forma diferente en cada persona. Si alguien toma el medicamento de su niño y tiene una reacción, podría morir.
- Guarde bajo llave, en un lugar seguro, los medicamentos recetados, en especial los opioides. No los deje donde alguna persona que esté de visita pueda encontrarlos. Si le roban o pierde el medicamento para el dolor, es posible que usted no pueda obtener otra receta.
- Mantenga el medicamento en el frasco en el que viene. La etiqueta del frasco tiene las instrucciones e información que usted necesita.

Información sobre los medicamentos

Uso y ejemplos	Propósito	Efectos secundarios	Efectos secundarios graves (llame a su proveedor que receta)	Cómo tomarlos
Alivio del dolor				
Acetaminofeno (Tylenol)	Alivia el dolor leve y la fiebre	Erupción (los efectos secundarios son raros)	Los efectos secundarios graves son raros	Solo tómelo si es necesario para aliviar el dolor y según las indicaciones de su médico.
Antiinflamatorios Ibuprofeno (Motrin, Advil) Naproxeno (Aleve)	Alivian el dolor leve a moderado y reducen la hinchazón	Malestar estomacal, acidez o gases, estreñimiento o diarrea, mareos	Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua, dificultad para respirar, dolor estomacal intenso	Solo tómelos si es necesario para aliviar el dolor y según las indicaciones de su médico.
Opioides Tramadol (Ultram) Hidrocodona/paracetamol (Norco o Lortab) Oxicodona/paracetamol (Percocet)	Alivian el dolor moderado a intenso No tome acetaminofeno (Tylenol) adicional	Mareos, somnolencia, náuseas o vómitos, estreñimiento	Dificultad para respirar o somnolencia extrema Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua	Solo tómelos si es necesario para aliviar el dolor y según las indicaciones de su médico. Deseche en forma segura las pastillas que no haya usado.
Náuseas y/o vómitos				
Prometazina (Phenergan) Ondansetrón (Zofran) Parche de escopolamina (Transderm Scop)	Alivian las náuseas y los vómitos	Dolor de cabeza, somnolencia, mareos, confusión, ojos secos o boca seca	Somnolencia, erupción, comezón excesivos	Solo tómelos si es necesario para las náuseas y los vómitos, y según las indicaciones de su médico.
Difenhidramina (Benadryl)	Alivia la comezón y puede aliviar las náuseas	Somnolencia, mareos, ojos secos o boca seca	Imposibilidad de orinar (hacer pis)	Solo tómelos si se ha recetado para las náuseas.
Comezón				
Difenhidramina (Benadryl)	Alivia la comezón y puede aliviar las náuseas	Somnolencia, mareos, ojos secos o boca seca	Imposibilidad de orinar	Solo tómelos si es necesario para la comezón, según las indicaciones de su médico.
Infección (antibióticos)				
Cefalexina (Keflex) Ciprofloxacina (Cipro) Clindamicina (Cleocin)	Previenen o tratan las infecciones bacterianas	Diarrea, náuseas o malestar estomacal, dolor de cabeza, sabor metálico en la boca	Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua, dificultad para respirar, diarrea intensa	Complete la receta según las indicaciones de su médico.
Inhibición de los opioides				
Naloxona (Narcan)	Trata o revierte la sobredosis de opioides	Agitación, confusión	Los efectos secundarios graves son raros	Llame al 911. Siga las indicaciones que vienen con su kit de naloxona.
Otro				
Relajantes musculares	Alivian el dolor, tratan los espasmos musculares	Somnolencia, confusión, mareos, pérdida de memoria	Dificultad para respirar o somnolencia extrema Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua	No los tome si está tomando medicamentos opioides.
Gabapentina (Neurontin)	Alivia el dolor	Somnolencia, boca seca, náuseas	Depresión, desánimo, ataques de pánico, nerviosismo	Tómela junto con los alimentos si le causa malestar estomacal. No mastique ni triture.

Controlar el dolor sin opioides

Las opciones de medicamentos no opioides incluyen ibuprofeno (Advil, Motrin), acetaminofeno (Tylenol) y naproxeno (Aleve). Otros medicamentos recetados no opioides podrían incluir relajantes musculares y medicamentos para el dolor neuropático.

Pregunte al proveedor de atención médica de su niño cómo usar estos medicamentos para el dolor en forma segura. En la mayoría de los casos, en ocasiones el dolor quirúrgico es lo extremadamente doloroso como para que su niño no pueda funcionar durante un lapso mayor a los 3 o 4 días.

Evitar el estreñimiento

El efecto secundario más común de los medicamentos opioides es el estreñimiento (no poder hacer popó). Para evitar el estreñimiento, procure que su niño:

- Se ponga de pie y camine al menos cada 2 horas si es que puede hacerlo.
- Beba suficiente líquido todos los días.
- Trate de tomar menos opioides cada día. En cambio, para controlar el dolor de su niño use otros medicamentos no opioides para aliviar el dolor.

Pregunte al médico de su niño si es adecuado darle a su niño un laxante suave, como Miralax o Senna.



Actividad

La actividad física regular fortalece el cuerpo de su niño y levanta su espíritu.

El padre, la madre o un familiar adulto responsable debe cuidar de su niño durante las primeras 24 horas (1 día y 1 noche) después de regresar a casa.

Debe:

- Aplicar una compresa de hielo en el sitio de la cirugía de su niño, según las instrucciones del médico. Si le realizaron cirugía en un brazo o una pierna, ponga almohadas debajo para elevar el miembro por encima del nivel de su corazón.
- Bañe a su niño solo como lo indique el proveedor.
- Vigile de cerca a su niño durante el traslado del hospital a casa. Asegúrese de que respire normalmente. Los niños y los adultos siempre deben viajar con las restricciones adecuadas. Use un asiento de seguridad para niños en el asiento trasero.
- Asegúrese de que su niño esté en una posición que le permita mantener las vías respiratorias abiertas para que pueda respirar con facilidad.

Controlar el dolor sin medicamentos

Tal vez su niño pueda recibir menos dosis del medicamento para el dolor (u omitirlo por completo si su proveedor de atención médica lo autoriza) cuando usa una de estas formas para aliviar el dolor. Pregunte a su proveedor de atención médica cuáles podrían funcionar mejor para su niño.

- Frío o calor
- Terapia guiada de visualización y música
- Fisioterapia o ejercicio
- Relajación o meditación
- Masajes o acupresión
- Orientación espiritual o emocional
- Aromaterapia



- Para los niños menores de 4 años, recomendamos que 2 adultos lleven al niño a casa. Una para conducir el automóvil y el otro para sentarse junto al niño en el asiento de atrás por si tiene problemas para respirar.

No permita que su niño:

- Haga ejercicio hasta que su médico lo autorice.
- Intente realizar actividades que requieren estar alerta, tener equilibrio, coordinación o juicio durante las primeras 24 horas posteriores a la cirugía.
- Regrese a la escuela sin la autorización del médico.



Precaución con la herida

Lavarse las manos es la mejor forma de evitar una infección.

Mantenga el vendaje de su niño limpio y seco, y cámbielo o quítelo solo cuando el médico lo autorice. Una pequeña cantidad de secreción con sangre es normal. Si usted ve abundante sangrado de color rojo brillante, llame al médico o vaya a la sala de emergencias.



Alimentación

Lo que usted come y bebe puede afectar su salud.

Su niño debe beber abundante agua, jugo u otras bebidas descafeinadas para ayudar a su cuerpo a sanar. Algunas señales de deshidratación incluyen orina de color amarillo oscuro, boca seca (ausencia de saliva), labios agrietados o hundimiento de la parte blanda en la cabeza de un bebé. Si su niño tiene menos de 2 años de edad, dele agua, jugo de manzana o Pedialyte. Puede darle a los niños mayores paletas heladas, Gatorade, gelatina, Coke descafeinada o 7Up.

Su niño puede comer alimentos livianos, como gelatina, sopa, tostadas, compota de manzana, huevos o yogur. Ofrézcale a su niño pequeñas cantidades de otros alimentos después de unas cuantas horas si no tiene malestar estomacal. Retome la dieta de alimentos livianos si tiene malestar estomacal o vómitos.

Si tiene estreñimiento, agregue alimentos ricos en fibra, como frijoles, guisantes, frutos secos, ciruelas pasas, productos integrales y cereales con alto contenido de fibra.



Síntomas

Identificar los síntomas de forma temprana puede prevenir complicaciones o una emergencia.

Llame al 911 si:

- Su niño se siente ahogado o tiene mucha dificultad para respirar.
- Su niño no puede despertarse. (Contrólelo cada 1 o 2 horas durante las primeras 24 horas. Puede estar cansado o somnoliento, pero debería despertarse fácilmente).
- Usted no puede despertar a su niño.

Si recibe uno, responda a nuestra encuesta por correo electrónico acerca del uso de su medicamento para el dolor después de la cirugía. Esta información nos permite ayudar a todos los pacientes.

Deseche en forma segura los opioides sobrantes en la farmacia comunitaria de Intermountain de su vecindario. Visite useonlyasdirected.org/throw-out o <https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main?execution=e1s1>

Llame a su médico si:

- Su niño tiene dificultad para mantenerse despierto o es difícil despertarlo.
- El brazo o la pierna que se sometió a cirugía se pone de color azul, se siente fría al tacto, está entumecida o con hormigueo, y a su niño no le aplicaron un bloqueo nervioso.
- Su dolor empeora o no mejora.
- Usted cree que está teniendo una reacción a los medicamentos.
- Tiene señales de infección que incluyen aumento del dolor, secreción inusual, enrojecimiento o hinchazón, olor desagradable o fiebre por encima de 101 °F (38.8 °C).
- No puede orinar (hacer pis) 12 horas después de la cirugía.
- Sigue teniendo malestar estomacal y vómitos, y no puede retener los líquidos o tiene señales de deshidratación (boca seca, poca orina que es de color oscuro y ausencia de lágrimas).

Better Recovery with MAWDS

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.